Edgar F. Cy

INSTITUT SCHENSTRÖM
30, RUE DE PENTHIÈVRE, 30
(FAUBOURG SAINT-HONORÉ)

GYMNASTIQUE MÉDICALE
SUÉDOISE

OU

L'art de guérir les maladies au moyen de mouvements bien coordonnés, et exécutés par le Médecin-gymnaste sur le corps du malade, ou par le malade lui-même;

QUELQUES RECHERCHES
SUR CETTE SCIENCE AUJOURD'HUI REGARDÉE COMME INDISPENSABLE

PAR

R. SCHENSTRÖM
Médecin-gymnaste de Suède.

La santé est tout,
Tout n'est rien sans la santé.



PARIS
LIBRAIRIE K. NILSSON
212, RUE DE RIVOLI

1876

GYMNASTIQUE MÉDICALE
SUÉDOISE

SAINT-DENIS. — IMPRIMERIE CH. LAMBERT.

INSTITUT SCHENSTRÖM
30, RUE DE PENTHIÈVRE, 30
(FAUBOURG SAINT-HONORÉ)

GYMNASTIQUE MÉDICALE
SUÉDOISE

OU

L'art de guérir les maladies au moyen de mouvements bien coordonnés, et exécutés par le Médecin-gymnaste sur le corps du malade, ou par le malade lui-même;

QUELQUES RECHERCHES

SUR CETTE SCIENCE AUJOURD'HUI REGARDÉE COMME INDISPENSABLE

PAR

R. SCHENSTRÖM
Médecin-gymnaste de Suède.

La santé est tout,
Tout n'est rien sans la santé.



PARIS
LIBRAIRIE K. NILSSON
212, RUE DE RIVOLI

1876

Je dédie respectueusement ces lignes à mes anciens maîtres et amis,

MESSIEURS :

HARTELIUS, directeur de la gymnastique médicale à l'Académie royale de gymnastique de Stockholm;

UNMAN, médecin-gymnaste de Suède, directeur de l'Institut de la gymnastique médicale suédoise de Gotha;

Et NYCANDER, médecin-gymnaste de Suède, directeur de l'Institut de la gymnastique suédoise de Bruxelles, chevalier des ordres royaux de Wasa et de Danebrog.

PRÉFA

Brisez les presses, coup
ques, détruisez les chemins
teaux à vapeur, comblez l
voir le monde, aujourd'hui
tion, tel qu'il était il y a n
des peuples habitant les pa
terranée et quelques royau
de l'humanité errait encore
les steppes, n'ayant pour to
La tente des nomades et la
du Nord étaient les seuls
pluie et les tempêtes. Dan
vivait dans une lutte perpé
lutte constante des homm
animaux sauvages. Les h

PRÉFACE

Brisez les presses, coupez les lignes télégraphiques, détruisez les chemins de fer, brûlez les bateaux à vapeur, comblez les canaux, et tâchez de voir le monde, aujourd'hui si avancé dans la civilisation, tel qu'il était il y a mille ans. A l'exception des peuples habitant les pays autour de la Méditerranée et quelques royaumes asiatiques, le reste de l'humanité errait encore dans les forêts ou dans les steppes, n'ayant pour toit que la voûte des cieux. La tente des nomades et la chaumière des hommes du Nord étaient les seuls abris contre le froid, la pluie et les tempêtes. Dans ces temps-là, l'humanité vivait dans une lutte perpétuelle contre la nature, lutte constante des hommes entre eux ou contre les animaux sauvages. Les besoins étaient restreints,

les travaux se faisaient en plein air, et la manière de vivre était simple et fortifiante; d'ailleurs tout le mérite de l'homme consistait dans la force physique, et la loi du plus fort était la loi suprême. Plus tard, la chasse et les tournois devinrent les principaux plaisirs auxquels les hommes se livraient, lorsqu'ils n'étaient pas en guerre. Les maladies n'existaient pas. — Mais remontons un instant au temps de la domination romaine : le peuple, arrivé au plus haut degré de la civilisation, était couché dans la fange de la corruption, de la mollesse et physiquement affaibli. Il avait longtemps méprisé les hordes barbares dont il était entouré ; mais le jour vint où il fut contraint d'envier à ces sauvages leur vigueur primitive et naturelle, et même à redouter les attaques qu'ils dirigeaient contre un édifice qui chancelait sur ses fondements. Combien cette force physique lui était devenue redoutable! Cependant le christianisme commençait à s'imposer dans le monde, — faisant opposition à la force brutale par la douceur des mœurs et la modération. Les sciences et les arts, longtemps relégués dans les couvents, pénétrèrent peu à peu chez les peuples, et le goût des études sérieuses se développa en même temps. Pour les cultiver avec fruit, avec succès, et pour se livrer plus

particulièrement au commerce, à l'industrie, les hommes durent s'imposer une vie sédentaire et un travail intellectuel, tout intérieur, qui, en fatiguant l'esprit, avait encore pour résultat de fatiguer le corps par le défaut d'exercice, et surtout en le maintenant dans des positions gênantes, au milieu d'un air vicié et malsain. Dans ces conditions, les maladies commencèrent à se développer; elles augmentèrent à mesure que l'humanité s'éloignait de ses habitudes simples et naturelles et remplaçait la vie en plein air par la vie sédentaire et artificielle. N'anéantissons-nous pas par notre vie déreglée les conditions indispensables au développement de l'humanité? Oui, c'est malheureusement trop certain, si, comme le dit une maxime des anciens, l'esprit n'est sain que lorsque le corps l'est lui-même.

Et de nos jours, combien de victimes du travail, sentant le besoin de prendre quelques distractions, les cherchent au bal, au café, au jeu ou dans l'ivresse; distractions plus nuisibles encore à la santé qu'un excès de travail et d'occupations sérieuses! Faut-il s'étonner si tant de maladies différentes assaillent notre pauvre humanité et si l'on trouve si peu d'hommes jouissant d'une santé parfaite et possédant une âme saine dans un corps sain! N'y a-t-il pas lieu de

s'effrayer de voir que les personnes souffrant d'affections chroniques, ou luttant contre des tempéraments affaiblis, forment une majorité immense dans notre société ? Comment les générations futures pourront-elles profiter de l'avenir brillant que nous leur aurons préparé, si nous omettons de les nourrir de cette vérité : que pour jouir des avantages de la civilisation et en favoriser le développement, il faut surtout avoir la santé ? — A quoi bon créer des avantages et nous les montrer, si nous nous sommes mis dans l'impossibilité d'en jouir ? Quand on voit l'humanité grandir par les progrès intellectuels, tandis que physiquement elle tend tous les jours à s'affaiblir, on se pose naturellement cette question : Quel remède apporter à ce mal ? Cette question importante trouvera, nous l'espérons, une réponse satisfaisante dans l'exposé que nous allons vous présenter de la gymnastique suédoise.

INTRODUCTION

Pour être reçu à l'Académie royale de gymnastique à Stockholm, il faut posséder les grades universitaires. Les cours durent deux ans. Après un sévère examen, on reçoit un diplôme avec permission d'exercer.

Le nouvel art de guérir exigeant des connaissances profondes, de longues études, et ces études ne pouvant être suivies jusqu'ici ailleurs qu'à Stockholm, nous avons lieu d'être étonné de la hardiesse avec laquelle quelques personnes osent l'exercer, n'en ayant qu'une connaissance très-superficielle, qu'elles ont puisée dans quelques traités de gymnastique où sont décrits seulement quelques-uns des mille mouvements qui constituent la véritable gymnastique médicale suédoise.

Comme ces mêmes personnes, par leur inexpérience et l'insuccès qui en est la conséquence, peuvent discréditer, et même rendre suspect ce nouveau et puissant moyen de combattre et de guérir les maladies, il est peut-être de notre devoir de crier au public à qui s'adresse cette modeste brochure : « Prenez garde aux charlatans qui,

au lieu de vous rendre la santé, ne peuvent que vous rendre plus malades ! Le moyen le plus sûr pour éviter de tomber entre les mains de ces guérisseurs inhabiles, est de consulter d'abord son médecin dans toutes les maladies, et de n'agir que d'après ses conseils. »

Quelques personnes, très-affaiblies par la maladie ou naturellement faibles de tempérament, craignent de ne pouvoir supporter le traitement par la gymnastique médicale. Nous leur dirons, pour les rassurer, que ce traitement ne peut que les fortifier, car les mouvements de la gymnastique médicale suédoise sont calculés avec tant de précision sur le degré de force des malades, qu'ils s'appliquent à tous les âges, à tous les tempéraments.

— Nous avons l'intention de publier plus tard un ouvrage beaucoup plus complet sur la gymnastique médicale suédoise ; en attendant, nous prions les lecteurs de ce petit travail de l'accueillir avec indulgence, et de le méditer : tout imparfait qu'il soit, nous le croyons suffisant pour faire comprendre les moyens curatifs de notre méthode et les immenses avantages qu'elle offre dans le traitement de la plupart des maladies.

Gymnastique pédagogique Suédoise.

Nous essayons, en Suède, de mettre l'âme et le corps en harmonie, en développant les facultés de l'un par l'éducation obligatoire, et celles de l'autre par les exercices quotidiens de gymnastique, d'escrime, les manœu-

vres et le maniement des armes, rendus obligatoires dans toutes les écoles.

Les derniers exercices sont enseignés par des professeurs diplomés par l'Académie de gymnastique de Stockholm.

La jeunesse respecte en eux l'autorité académique, et l'éducation qu'ils ont reçue lui inspire la plus entière confiance dans leur enseignement. Les professeurs, pénétrés eux-mêmes de l'importance de leur mission, heureux de transmettre les profondes connaissances qu'ils ont acquises, captivent bientôt par leur zèle la confiance de leurs élèves, et les meilleurs rapports ne tardent pas à s'établir entre les uns et les autres.

Lorsqu'un professeur arrive à la salle de gymnastique, il y entre avec assurance, le sourire aux lèvres, et son regard se promène avec orgueil sur toute cette jeunesse qui est l'avenir, et qui vient puiser, sans le savoir, dans ces jeux innocents, les forces et l'élasticité dont elle aura besoin dans les combats et dans les luttes de la vie. Sur un signe du professeur, tous ces jeunes gens prennent place, et, à la voix mâle et sonore du maître, ce qui n'était tout à l'heure qu'un jeu se change en exercices sérieux, et les instructions et les commandements sont écoutés et exécutés avec autant de déférence que d'attention : la gymnastique commence. Mais, avant d'entrer dans le détail des différents exercices, disons un mot de la salle où ils s'exécutent, de ses agencements et des divers instruments qui servent aux leçons.

SALLES DE GYMNASTIQUE SUÉDOISE.

Elles ont ordinairement les dimensions suivantes : longues d'environ 26 mètres et larges de 12 mètres, sur une hauteur de 9 mètres.

On veut, en Suède, que, quand les élèves entrent dans une salle de gymnase, leur pensée grandisse et s'élève, en quelque sorte, à l'aspect grandiose du lieu où ils vont travailler.

Indépendamment de leur grandeur, ces salles sont décorées et ornées de belles statues et sculptures antiques, dans le but de développer le sentiment du beau. Les fenêtres ont les dimensions de celles des églises, et on en compte souvent huit de chaque côté en longueur. — Avant et après chaque leçon, toutes les fenêtres sont ouvertes, et des vasistas placés en haut ne se ferment jamais. — Le plafond et le plancher sont en bois.

Les instruments sont placés autour des cloisons, afin qu'on puisse marcher et exécuter toutes espèces de mouvements libres.

Les instruments sont composés le plus souvent comme suit : dix lignes verticales, une grande ligne courbe, fixée au plafond avec deux crocs, un à chaque bout de la salle, et formant ainsi un arc tombant à un demi-mètre de distance du plancher : on la hisse quand on ne s'en sert pas; dix piliers; deux ou trois échelles, dont chacune en forme trois simples; deux ou trois che-

vaux; deux ou trois barres horizontales de 3 à 6 mètres de longueur: on les hisse quand on ne s'en sert pas; une « chaise en latte, » largeur d'environ 10 mètres et hauteur 9 mètres, de bas en haut, du plancher au plafond, et distante de la cloison d'un sixième de mètre. Cet instrument est composé de beaucoup de lattes ovales placées horizontalement, et distantes entre elles d'environ un sixième de mètre; à chaque mètre de distance ces lattes traversent un pilier; comme ces lattes n'ont de diamètre qu'un douzième de mètre, il leur faut des appuis.

Les échafauds particuliers pour les fusils (avec baïonnettes élastiques), les fleurets et les sabres sont établis le long des cloisons. Le plus souvent, il y a aussi une galerie pour que les parents et amis puissent assister aux leçons. Les instruments sont placés avec symétrie et arrangés avec goût, de manière à présenter un aspect agréable à la vue; il n'en existe aucun de superflu. Ici, je me permets de blâmer l'agencement de certaines salles de gymnastique qui sont remplies d'une foule de bouts de corde, d'échelles de corde empilées du plancher jusqu'au plafond. Un tel arrangement peut flatter les yeux des acrobates; mais le maître et les personnes bien élevées doivent savoir que la santé et le sentiment du beau ne peuvent ni se fortifier ni se développer dans une atmosphère malsaine, au milieu des parades du charlatanisme.

Nous retournons à la leçon. Dans une salle telle que

nous l'avons décrite, travaillent en même temps cinquante ou cent élèves. Ils sont partagés en cinq ou dix divisions, et plus au besoin, commandées chacune par un des élèves les plus avancés. Ils sont tous rangés sur deux lignes, à 1 mètre de distance l'une de l'autre, et à 0 m. 06 c. de distance entre les coudes. Ce sont les préliminaires des leçons. Après que cette position est prise, on fait faire à la seconde ligne quatre pas en arrière, et les deux lignes se trouvent alors à 2 mètres de distance l'une de l'autre. A un commandement du professeur, les 2[me], 4[me], 6[me] élèves, etc., dans chaque ligne, font chacun deux pas en arrière, de sorte que les deux lignes se trouvent, après ce mouvement, en former quatre. Alors commencent les mouvements libres (1).

Après quelques mouvements libres, le maître nomme les instruments variés, et les divisions, conduites chacune par son sous-professeur, vont prendre leur place et travailler avec ces instruments sous l'inspection de ces petits professeurs. Le maître, lui, a l'œil partout et corrige.

Les exercices finis, toutes les divisions reviennent en ordre prendre leur première position; le maître fait exécuter alternativement quelques mouvements libres et

(1) Les mouvements libres, selon le système suédois, sont innombrables et progressifs, des plus faibles jusqu'aux plus forts, et sont exécutés sans haltères ni autres poids; ils s'exécutent toujours au commandement du professeur Les avantages sont par conséquent les suivants : Tous les âges peuvent, sans inconvénient et sans trop de fatigue, exécuter ces mouvements. Pour cette gymnastique, il n'est pas besoin d'aller dans une salle spéciale, elle est accessible à tout le monde, et ne coûte rien.

des exercices avec instruments : de cette manière, il varie toute la leçon. On court, on marche, tantôt sur deux files, tantôt côte à côte, puis quatre à quatre, et, pendant ces courses et ces marches, tous les élèves gardent le même pas, le corps bien droit et la même mesure.

Souvent ces exercices sont accompagnés de chants patriotiques. Pendant tous les mouvements, on attache *la plus grande importance aux plus petits détails de position*, car les mouvements dans une mauvaise position produiraient un tout autre effet que celui qu'on veut obtenir. Les élèves les plus âgés font aussi l'escrime avec les sabres, les fleurets et les baïonnettes ; dans les manœuvres de bataillon, ils commandent les compagnies et les pelotons ; ils font aussi subir un petit examen sur les règles à observer dans ces différents exercices. Les exercices à feu commencent d'abord avec le fusil de salon, pendant l'hiver, afin de pouvoir, pendant l'été, employer le fusil de l'armée. Outre les avantages qu'offre pour la santé cette éducation, elle a aussi celui de donner aux hommes, avant d'entrer dans l'armée, des habitudes d'obéissance à la discipline, et de faire pressentir ceux qui ont les dispositions requises pour devenir officiers. Indépendamment de tous les exercices, exécutés sous l'inspection immédiate des professeurs, il y a les jeux quotidiens, tels que les luttes (qui sont le plus souvent poitrine contre poitrine), le jet des balles, etc., etc. Pendant l'hiver, ce sont les guerres avec les boules de

neige, le patinage, etc., et, pendant l'été, la natation, autant d'exercices qui sont en même temps des plaisirs pour la jeunesse. En dehors des gymnases, il y a partout des places où les jeunes gens peuvent se livrer à tous les exercices du corps, lorsque le temps et la saison le permettent. Ceux qui, malgré cette éducation si forte et si salutaire à la santé, se sentent atteints de maladie, soit par une prédisposition héréditaire, soit par toute autre circonstance, cherchent et trouvent souvent leur guérison dans la *gymnastique médicale suédoise,* dont je vais parler maintenant.

GYMNASTIQUE MÉDICALE

SUÉDOISE

GYMNASTIQUE MÉDICALE

SUÉDOISE

Selon Ling, le créateur de la gymnastique médicale suédoise, la plupart des maladies doivent être attribuées à une circulation irrégulière : tandis que certaines parties du corps souffrent du manque de sang, d'autres au contraire le reçoivent ou le retiennent en excès. Au lieu de recourir aux sangsues ou au scarificateur, qui privent le corps d'une partie de son matériel vital, Ling, par sa gymnastique rationnelle, amène le sang aux parties qui en manquent. Il guérit le corps avec ses propres éléments, au lieu de les dépenser inutilement (1).

Le sang et l'innervation sont les deux leviers de la gymnastique médicale suédoise, et par eux elle essaie de dominer l'organisme dans l'état de santé ou de maladie. Le médecin-gymnaste demande pour son malade seulement l'air et une nourriture convenable ; il est peut-

(1) Le Prospectus de M R. Schenström.

être en cela le plus conséquent, car son traitement est conforme à cette thèse : Fortifier l'organisme et guérir en agissant sur le sang et l'innervation. — C'est seulement la vie qui soutient et qui ranime la vie.

DE LA CIRCULATION DU SANG ET DE SA QUALITÉ (1).

Les dérangements et altérations du sang peuvent dériver d'influences dynamiques, chimiques ou mécaniques.

Par exemple la frayeur, la colère, le chagrin et d'autres émotions peuvent être les causes dynamiques de l'accélération, du ralentissement ou de l'arrêt de la circulation.

Les épices, l'alcool, etc., peuvent être la cause chimique d'effets semblables; la pression, l'extension, les frictions, etc., les causes mécaniques. C'est donc aussi par la dynamique, la chimie et la mécanique qu'il faut combattre et neutraliser les désordres qui surviennent dans la circulation du sang. Quoique les physiologistes aient attribué une grande importance aux lois mécaniques du mouvement dans la circulation, les médecins ont presque toujours employé les procédés chimiques pour la rétablir, l'accélérer ou la ralentir. Certes, la qualité du sang peut bien dépendre des procédés chimiques; mais cependant il faut admettre que les forces dynamiques et mécaniques en aident puissamment l'action, en la rétablissant, en l'accélérant ou en la ralentissant selon le cas. La même chose a lieu dans tous les troubles matériels

(1) Selon Branting.

du sang, où certainement les forces chimiques immédiates déterminent chaque genre de changement, mais où aussi la force mécanique exerce son influence par introduction, par empêchement, par accélération ou par interruption. — La part des forces dynamiques dans l'élaboration du sang est un secret et en sera peut-être toujours un. — Les mouvements mécaniques favorisent :

1° Le mélange des différents liquides, et conséquemment aussi celui du sang. Les globules qui sont séparés et qui nagent dans le fluide du sang, se rapprochant plus souvent et se touchant mutuellement, peuvent exercer leur influence chimique réciproque d'une manière plus rapide, plus complète, et agir en général sur le sang.

2° Les mouvements mécaniques accélèrent le développement de la chaleur par laquelle chaque opération chimique est essentiellement déterminée, par conséquent ils accélèrent aussi les modifications chimiques du sang. Enfin ils accélèrent tous les mouvements mécaniques de l'organisme, y introduisent plus d'oxygène en donnant à la respiration plus d'ampleur et plus d'activité, et entraînent les gaz qui ne sont plus utiles à la préparation du sang. Ainsi la gymnastique médicale suédoise peut devenir un puissant agent thérapeutique, dans les cas où il faut rendre le sang plus fluide, plus oxygéné et plus chaud, ou mêler plus intimement les globules qui sont encore purs. — La santé dépend d'une régénération continuelle de tous les organes ; quand une cause quelconque vient en déranger l'équilibre, la maladie arrive. Cette régénération s'opère d'autant plus vite que les ar-

tères envoient dans les capillaires une plus grande quantité du fluide réparateur. Personne ne niera que ces conditions fondamentales de la régénération ne se rencontrent essentiellement dans les rapports mécaniques, et que par conséquent l'influence mécanique ne soit de la plus grande importance dans la régénération.

Quoiqu'on regarde les forces chimiques et dynamiques comme les agents essentiels des changements qui s'opèrent dans la qualité matérielle du sang, il n'en est pas moins vrai qu'on doit regarder les forces mécaniques et dynamiques comme jouant un rôle capital dans la régénération des organes.

Tandis que l'agent dynamique (quand il travaille avec régularité) favorise l'accès jusque dans les capillaires d'un sang pur et abondant, agent mécanique fonctionnant régulièrement, il détermine le passage du fluide réparateur au travers des parois de ces petits vaisseaux ainsi que la séparation des globules déjà employés et usés, et leur élimination par les capillaires veineux et les lymphatiques. Dans l'acte secret de la régénération, l'agent dynamique est le principe initiateur et vivifiant; mais, par ce qui précède, on doit considérer la gymnastique médicale comme un moyen propre à aider, à régulariser, à établir même la régénération quand, par une cause quelconque, elle se trouve entravée. Par une série de mouvements bien coordonnés, le médecin-gymnaste peut régler, aider la circulation dans les artères et dans les veines, dans l'ensemble des organes, ou dans un organe seulement; par conséquent il peut contribuer à la régénération soit générale, soit partielle de

l'organisme. — Fortifier et guérir le corps par l'influence de la gymnastique, qui agit : 1° sur le système sanguin, 2° sur le système nerveux, — tel est le principe en vertu duquel le médecin-gymnaste doit poursuivre avec succès le traitement des affections les plus diverses. Même dans les déviations, dans les difformités du squelette, c'est en agissant sur les nerfs et le sang qu'il atteint définitivement son but.

Le système nerveux étant formé d'éléments organiques, il faut naturellement que la régénération des nerfs s'opère de la même manière que celle de tous les autres organes; ainsi, pour les nerfs comme pour tous les autres organes, le sang est la source nourricière dépendante de la régénération. Le système nerveux est sujet à des modifications, à des altérations matérielles, pouvant entraîner des troubles fonctionnels, tels que les paralysies et d'autres affections. Ici comme partout l'exagération dans les mouvements est nuisible, et l'excès dans les mouvements actifs peut provoquer l'inactivité des nerfs moteurs tout aussi bien que l'excès de repos.

Quand la graisse est surabondante, elle empêche la régénération, elle affaiblit tout l'organisme, et peut être la cause de plusieurs maladies; car la graisse à l'état liquide, étant mêlée au sang, entoure le noyau des cellules élémentaires et surtout des corpuscules sanguins. Elle entrave aussi ou annule l'action de ceux-ci dans l'élaboration du sang, gêne le développement des cellules élémentaires, et s'oppose à leur union au fluide qui suinte des capillaires.

La graisse, quand elle s'accumule entre les organes ou les enveloppe complétement, en retarde ou en empêche la régénération. Et par sa présence en excès, la graisse n'altère pas seulement la structure des organes, elle les dérange aussi dans leurs fonctions. Plusieurs mouvements dans la gymnastique médicale augmentent l'activité de la résorption par les capillaires, soit dans les parties superficielles, soit dans les parties internes; ils contribuent donc puissamment à diminuer la surcharge graisseuse.

Les mouvements mécaniques qui constituent le traitement des maladies chroniques par la gymnastique médicale suédoise sont : la tension, la flexion, la pression, la traction, la rotation, la percussion, le claquement, le hachement, le balancement, le foulement, la torsion, le secouement, le maintien, l'élévation, etc. — Les mouvements sont de deux espèces : *passifs* et *actifs*. Les mouvements opérés par le médecin-gymnaste sur le malade, et auxquels celui-ci ne prend aucune part, sont des mouvements passifs. Ceux auxquels le malade doit nécessairement prendre part, de concert avec le médecin, sont appelés mouvements actifs.

Les maladies qui sont ordinairement traitées par la gymnastique médicale suédoise sont :

Plusieurs affections du système nerveux, telles que la faiblesse nerveuse, la mélancolie, l'hypocondrie, le vertige, la céphalalgie, les affections de la moelle épinière,

la chorée (danse de Saint-Guy), la crampe des écrivains, l'insomnie etc.

Plusieurs affections du système vasculaire, telles que les maladies du cœur, les congestions, les irrégularités des fonctions utérines, les hémorroïdes, la disposition à l'apoplexie ou à d'autres hemorrhagies.

Plusieurs affections des organes respiratoires, telles que la disposition à la phthisie pulmonaire, l'emphysème, l'asthme, etc.

Les maladies de l'appareil digestif, telles que la diarrhée chronique, la constipation, certaines affections du foie, l'inappétence, la flatulence etc.

Certaines affections constitutionnelles, telles que les scrofules, les tubercules, la chlorose, le rhumatisme etc.

L'affaiblissement musculaire, les paralysies et les déformations, telles que les déviations de la colonne vertébrale ou d'autres parties du corps, l'atrophie, l'affaiblissement des organes génitaux, les contractions, les ankyloses, l'entorse et d'autres affections articulaires.

Pour donner au lecteur une idée du traitement par la gymnastique médicale suédoise, nous allons exposer brièvement la manière dont on traite dans les gymnases médicaux en Suède, et avec le plus grand succès, une maladie très-commune, *les hémorroïdes.* Chacun sait que cette maladie provient d'une trop grande abondance de sang dans l'extrémité inférieure du rectum.

Lorsque cette abondance de sang dépasse certaines

limites, il se forme à l'anus des tumeurs qui se gonflent et crèvent : telle est la cause du saignement qui se produit dans les hémorroïdes.

Les hémorroïdes dépendent d'un vice de circulation dans le système de la veine-porte (dans le foie, les intestins et le bassin). Telle est, sommairement décrite, la maladie hémorroïdale.

Les personnes qui font bonne chère et qui mènent une vie sédentaire, en sont le plus souvent atteintes.

Le traitement des hémorroïdes par la gymnastique doit avoir pour objet : 1° D'attirer le sang dans les parties périphériques par les mouvements des muscles; ce qui a le double avantage d'en diminuer l'afflux vers les régions du tronc, de le rendre moins épais, plus fluide et d'en utiliser l'excès pour la nourriture des tissus, l'acroissement et l'entretien des muscles. 2° Par les manipulations (pétrissage, pressions, claquement) exercées sur la cavité abdominale et sur les organes qu'elle renferme : d'une part, on accélère mécaniquement la circulation dans le système de la veine-porte; d'autre part, on fortifie et on stimule le système du grand sympathique (dans sa portion abdominale), c'est-à-dire on régularise l'innervation. 3° En activant la respiration, on favorise l'oxygénation (purification) du sang. Parmi tous les traitements applicables à cette maladie, celui que nous allons décrire peut être considéré comme l'un des plus efficaces, surtout lorsqu'il est entrepris au début de l'affection.

TRAITEMENT DES HÉMORROIDES.

Premier Mouvement.

FLEXION ET EXTENSION DES GENOUX. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le patient est debout, les talons l'un contre l'autre, et le corps droit. Les bras sont étendus en avant parallèlement au sol, et les mains tiennent deux piliers qui sont fixés verticalement à 3/4 de mètre de distance l'un de l'autre. Le médecin-gymnaste a une main sur l'estomac du patient et l'autre sur le dos. Dans cette position, le patient exécute les mouvements suivants : 1° il s'élève sur la pointe des pieds ; 2° il retombe en pliant les genoux jusqu'à angle droit, en ayant soin de les tenir bien en dehors ; 3° il se relève en étendant les genoux, et 4° il retombe sur les talons.

Pendant le troisième mouvement, il porte les hanches en avant, et le médecin-gymnaste opère une pression avec les deux mains, l'une sur l'estomac et l'autre sur le dos. Les mêmes mouvements se répètent de 5 à 8 fois consécutives.

Effet physiologique. — Le mouvement dérivatif est direct et indirect : indirect par son influence sur les extenseurs des jambes (quadriceps femoris) qui en reçoivent une plus forte affluence de sang ; direct par la pression qu'exerce le médecin-gymnaste sur la cavité abdominale. Cette pression a pour effet : 1° de

comprimer les grands vaisseaux veineux dans la cavité abdominale, et principalement *la veine cave inférieure, la veine-porte, les veines iliaques et hypogastriques* avec toutes leurs ramifications, et d'arrêter le torrent sanguin dans une grande partie du système veineux ; 2° de provoquer une plus forte absorption dans les organes lorsque la pression a cessé.

En même temps qu'on étend les jambes, on doit porter les hanches en avant, et par ce mouvement la pression est considérablement augmentée, car les muscles abdominaux s'étendent, et par leur extension la pression est plus également répartie dans tous les organes de la cavité abdominale. Il est vrai de dire que la stase du sang est encore augmentée par cette extension ; il n'en est pas moins constant que, dès qu'elle a cessé, la circulation en devient plus rapide, car le torrent sanguin se précipite à l'instant, et se hâte de remplir les vaisseaux musculaires abdominaux, d'où la pression l'avait momentanément éloigné. Par la contraction des muscles des cuisses, le courant sanguin veineux qui vient des extrémités inférieures se trouve accéléré, et l'afflux du sang dans le bassin en est augmenté.

Enfin il ne faut pas oublier l'influence bienfaisante (vivifiante et fortifiante) que la pression exerce sur le système nerveux ; et le sentiment agréable de soulagement que le patient éprouve ordinairement après ce mouvement, ne peut être attribué qu'à l'influence stimulante de la pression sur le système grand sympathique dans la cavité abdominale.

Erreurs à éviter. — Quand nous avons indiqué comment il faut exécuter un mouvement, il peut paraître superflu de dire comment il ne faut pas l'exécuter. Mais, dans un écrit comme celui-ci, qui a pour but de servir de guide au public dans l'appréciation des effets curatifs des mouvements gymnastiques, il faut appeler l'attention des lecteurs sur les fautes que l'ignorance ou l'inexpérience d'un mauvais praticien peut commettre, et sur les dangers que courrait le malade en se livrant aux mains inhabiles d'un gymnaste qui n'aurait fait qu'une étude superficielle puisée dans quelque compendium, avec des dessins mal exécutés ou tout à fait faux, de ce nouvel art de guérir, et qui l'exercerait avec plus de présomption que de savoir réel.

Les fautes qu'on peut commettre dans le mouvement dont nous avons donné tout à l'heure la description ne sont pas nombreuses, parce que ce mouvement est l'un des moins difficiles à exécuter. Les fautes essentielles sont que le patient plie les bras, au lieu de les tenir tendus, car cette circonstance rend très-difficile ou empêche tout a fait l'avancement des hanches, et il perd une grande partie des effets du mouvement, c'est-à-dire l'extension des muscles abdominaux. D'autre part, lorsque le médecin-gymnaste force trop l'avancement des hanches, et imprime trop de résistance à l'extension des jambes, il peut en résulter une entorse, une hernie, etc.

Lorsque, en pliant les genoux, le malade ne les tient pas assez en dehors, ou que les talons ne sont pas suffisamment élevés du plancher, ce sont d'autres

fautes qu'il faut éviter, mais elles sont moins importantes, et nous n'avons pas besoin de nous en occuper ici.

Deuxième Mouvement.

ROTATION DE JAMBES. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le médecin-gymnaste saisit de la main gauche le genou droit du malade, tandis que de la main droite il prend le dessous du pied devant et contre le talon, et élève la jambe de manière à former avec la cuisse un angle droit. Il doit avoir soin de tenir le pied et le genou à la même hauteur.. Il porte ensuite le genou en lui faisant décrire des cercles aussi grands que possible dix fois de chaque côté, en veillant à ce que, dans ce mouvement, le pied décrive des cercles aussi grands que ceux du genou, et que l'extrémité des orteils soit dirigée vers le haut. Le même mouvement se répète de la jambe gauche.

Effet physiologique. — Le mouvement de rotation des jambes a un double effet : d'abord sur les artères, dans les articulations coxo-fémorales, et un peu dans les articulations des genoux, ensuite sur la cavité abdominale (effet absorbant), et spécialement sur le gros intestin. Le mouvement péristaltique de cet intestin est puissamment augmenté par le secoûment, et la pression intermittente qui en résulte contre l'intestin contribue puissamment à rendre les selles normales. Or on sait

que, dans l'affection hémorroïdale, celles-ci sont souvent très-lentes et tardives. C'est pour cela que, pour la rotation des jambes, on commence toujours par la jambe droite.

Erreurs à éviter. La rotation des jambes est un des mouvements les plus difficiles de la gymnastique médicale, et un de ceux qui demandent, dans leur exécution, le plus de justesse et de précision. Il exige pour être bien exécuté une longue pratique, de longs exercices. L'erreur la plus ordinaire, et la plus essentielle à éviter, c'est que le patient prenne lui-même part au mouvement, au lieu d'en laisser entièrement l'exécution au médecin-gymnaste. Cette faute commise, il peut en résulter un effet contraire à celui qu'on voulait obtenir; car, indépendamment des autres muscles qui sont mis en mouvement, il y a surtout les deux grands muscles (psoas et iliaque) qui, placés dans le bassin, participent au travail, et peuvent y augmenter l'afflux du sang au lieu de le diminuer. Quand le patient travaille lui-même (qu'il n'est pas tout à fait passif) pendant le mouvement, il en rend l'exécution très-difficile au médecin-gymnaste.

Cependant, le médecin-gymnaste lui-même est très-souvent la cause de la non-passivité du malade, pour peu qu'il n'ait pas les capacités nécessaires pour maintenir le mouvement dans les limites convenables, l'exécuter en décrivant des cercles bien arrondis, sans secousse ni interruption brusque et saccadée. Pendant le mouvement de rotation de la jambe, si le genou est subitement

étendu, il peut en résulter une rupture dans les ligaments de l'articulation.

Une autre faute peut être imputée à l'incapacité du médecin-gymnaste. Elle consiste à saisir avec une de ses mains le genou du malade, de telle sorte qu'il ne puisse pas exercer contre l'abdomen une pression convenable, et faire marcher le pied parallèlement au genou; si le pied oscille tantôt à droite, tantôt à gauche, dans une direction opposée à celle du genou, il peut en résulter aussi de graves inconvénients.

Troisième Mouvement.

FLEXION ET EXTENSION DE BRAS. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le patient est assis sur une sorte de tabouret ou chaise sans dossier, les genoux écartés et les pieds posés naturellement sur le parquet; il tient ses bras élevés verticalement. Le médecin-gymnaste, debout un peu en arrière et plus haut que le patient, maintient avec ses genoux un coussin contre le dos du malade en même temps qu'il lui tient les mains. Le patient plie et étend successivement les bras, en maintenant toujours leur position verticale, tandis que le médecin-gymnaste oppose une résistance modérée à ces deux mouvements, pendant lesquels les coudes doivent se porter bien en dehors. Les mêmes mouvements se répètent de cinq à huit fois consécutives.

Effet physiologique. — Activité imprimée à l'acte de la respiration (c'est une condition de la plus grande importance pour la guérison complète des hémorroïdes). Si le sang est surchargé de plus de suc nourricier (chyle) que l'organisme ne peut en consommer, le sang sera impur et il y aura disposition à la stase hématique. On comprend dès lors de quelle importance sera la purification du sang par une active consommation d'oxygène.

Certes, tous les mouvements du corps ne peuvent s'exécuter sans qu'en même temps l'activité du cœur et des poumons soit augmentée; mais, pour développer la capacité des poumons, il faut des mouvements spéciaux, c'est-à-dire qui dilatent la poitrine, élargissent pour ainsi dire la cage thoracique, et fortifient les muscles respirateurs.

C'est pourquoi on leur réserve le nom de mouvements respiratoires : tel est le mouvement de flexion et d'extension des bras, dont nous avons tout à l'heure donné la description. Il met en activité beaucoup de muscles, et est dérivatif pour les bras et les épaules; mais sa plus grande importance est dans l'influence qu'il exerce sur les muscles appelés respirateurs.

Erreurs à éviter. Une condition essentielle pour les effets respiratoires de ce mouvement, c'est que les coudes soient portés en arrière, et trop souvent, à tort, on fait le contraire. Quoique cette faute émane ordinairement du patient, il arrive souvent que le médecin-gymnaste peut en revendiquer sa part, car trop peu de résistance de son côté peut la rendre plus grande.

Elle est presque toujours commise par les praticiens sans expérience.

Quatrième Mouvement.

ROTATION DE CORPS. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le malade est assis à cheval sur une chaise de malade, les genoux fixés et tenus par une courroie, et tient les mains fixées sur les hanches et le corps droit. Le médecin-gymnaste, derrière lui, le saisit par les épaules et imprime au corps, toujours maintenu droit, un mouvement de rotation en l'inclinant en avant, de côté, en arrière, de manière que le haut du corps décrive un cercle. Le mouvement se répète dix fois à droite et dix fois à gauche.

Effet physiologique. — La rotation du corps est un mouvement d'une grande efficacité pour la circulation du sang dans les organes du bas-ventre. Son influence est essentiellement veineuse, c'est un de ces mouvements qu'on appelle absorbants.

Les différents angles qu'il forme dans le bas-ventre amènent successivement de rapides flexions et extensions des grands vaisseaux, et ces alternances se suivant rapidement, portent principalement sur les troncs veineux, qui sont plus flexibles que les autres vaisseaux. Par la flexion des vaisseaux, la circulation y est plus ou moins empêchée; il en résulte une sorte de stase qui

ne pourrait dépasser la limite de la force réactionnaire du nerf vaso-moteur ou de l'élasticité des membranes vasculaires, sans augmenter encore l'inertie déjà existante.

Mais quand la stase est rapidement passagère, c'est-à-dire quand elle est immédiatement suivie de l'extension des trames vasculaires, elle occasionne seulement une extension momentanée des cloisons des vaisseaux, qui, après cette extension, se rapprochent vivement, et avec d'autant plus de force que la tension a été plus vive et plus spontanée. Il en résulte une série de dilatations et contractions successives qui constituent, pour le vaisseau veineux, un véritable exercice musculaire, dont l'objet est de fortifier le nerf vaso-moteur et la membrane musculaire (*tunica muscularis*) qui en dépend, et qui a perdu dans l'affection hémorroïdale son élasticité première.

Erreur à éviter. Si, dans les efforts que fait le patient pour rester passif, il laisse sa poitrine se replier sur elle-même, le torrent du sang veineux qui vient de l'abdomen sera arrêté dans son cours. Cet état de choses est d'autant plus nuisible qu'il fait non-seulement manquer l'effet salutaire du mouvement, mais qu'il produit encore un effet tout opposé; et l'on peut ajouter que cette position vicieuse est essentiellement défavorable au travail du cœur et des poumons.

Cinquième Mouvement.

ÉLÉVATION DE DOS. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le malade est debout, les cuisses appuyées contre une barre horizontale fixée devant lui ; il étend les bras et le corps en avant. Le médecin-gymnaste, assis devant lui, appuie un pied contre la barre et tient les deux mains du patient. Celui-ci, sans plier les bras ni le dos, se relève, tandis que le médecin-gymnaste, qui le tient par les mains, lui oppose une résistance.

Effet physiologique. — L'importance de ce mouvement est assez clairement démontrée par son influence dérivative, à cause des muscles nombreux qu'il met en activité. Ce mouvement a aussi une grande importance, en ce qu'il exerce une influence marquée sur la circulation du sang dans le canal de la colonne vertébrale et rend par là l'innervation plus active. Cette action se transmet par action réflexe au grand sympathique dans la cavité abdominale. On peut facilement la reconnaître au sentiment de bien-être du patient, et au soulagement qu'il éprouve immédiatement après le mouvement, non-seulement dans la colonne vertébrale, mais aussi dans l'abdomen.

Erreurs à éviter. L'exécution de ce mouvement peut paraître très-simple, néanmoins il demande une grande attention pour éviter certaines fautes qui peuvent s'y glisser. En voici quelques-unes : il ne faut pas que le

patient, en se pliant en avant, ait le dos convexe; il doit se tenir de telle sorte que le dos soit concave et la poitrine convexe; il faut que le dos seul soit en activité.

C'est aussi une faute d'étendre mollement les bras, au lieu de les tenir roides en avant. Par la première faute, l'effet que doit produire le mouvement bien exécuté est perdu, parce que les extenseurs des cuisses (*musculi glutæi*) travaillent presque exclusivement au lieu des muscles du dos. On peut encore ajouter que la position convexe du dos, ayant pour effet de courber la cage de la poitrine sur elle-même, aura un résultat nuisible, au lieu du résultat salutaire qu'on voulait obtenir, car la liberté de la respiration sera nécessairement entravée, et le maintien de la respiration libre est une loi fondamentale en gymnastique. La seconde faute, la flexion des bras, a aussi pour conséquence immédiate de gêner la respiration. Le médecin-gymnaste peut être lui-même l'auteur de cette faute lorsque, par trop de résistance, il force le malade à plier les bras au lieu de les tenir bien tendus.

Sixième Mouvement.

EXTENSION DE JAMBES. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le patient est à demi couché sur la chaise de malade, dont le dossier mobile est élevé de 45°; il tient le genou droit aussси haut que possible, de manière que la jambe forme avec la cuisse un angle aigu. Le médecin-gym-

naste, placé à côté de lui, lui fait plier la jambe de manière que le talon vienne se placer tout près de la cuisse; puis, l'épaule appuyée contre le genou ainsi plié, il passe ses deux mains, l'une sur la surface supérieure du pied, et l'autre sous le talon, pour maintenir la tension du cou-de-pied et opposer une résistance plus ou moins forte aux efforts que fait le patient pour allonger la jambe. Cet exercice se répète environ six fois sur chaque jambe.

Effet physiologique. — Extension des jambes dans la position demi-couchée. Ce mouvement est, comme le précédent, dérivatif indirect. Les extenseurs des cuisses et des jambes (*musculi glutæi et quadriceps femoris*) sont, par ce mouvement, mis en activité, et il en résulte une augmentation d'innervation, à laquelle succède immédiatement une plus grande affluence de sang. Par ce même mouvement, la tension du cou-de-pied éveille aussi l'innervation dans cette partie, et il en résulte que l'activité artérielle est augmentée dans les tendons, les rubans fibreux (*fasciæ*) qui entourent cette articulation.

Erreur à éviter. Il n'est pas difficile, pour le patient, de bien exécuter ce mouvement, si le médecin-gymnaste comprend bien la manière de saisir la jambe et de lui donner assez de points d'appui.

Le médecin-gymnaste peu exercé est rarement apte à donner ces points d'appui. Il en résulte une incertitude, une variation dans l'exécution très-désagréables pour le patient, et surtout pour le médecin-gymnaste,

qui ne peut pas proportionner sa résistance à la force du malade.

Ajoutons que, dans ce cas, si le cou-de-pied est trop tendu, cette variation dans les mouvements peut être le point de départ d'une entorse de l'articulation. Une autre faute que l'on commet assez fréquemment consiste à ne pas tenir le genou assez en dehors, faute qui empêche un peu le travail des extenseurs des cuisses, surtout du grand fessier (*gluteus maximus*).

Septième Mouvement.

TRACTION EN ARRIÈRE. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le malade est assis les jambes entièrement allongées et posées sur la chaise, où une courroie les maintient; il place ses deux mains sur le front, en tenant les coudes bien en dehors et le corps droit. Le médecin-gymnaste, placé derrière le fauteuil, lui saisit les coudes et le tire en arrière jusqu'à une inclinaison de 45°, pendant que le malade résiste, puis celui-ci se relève pendant que le médecin, à son tour, lui fait résistance. Ce mouvement se répète de cinq à six fois consécutives.

Effet physiologique. — S'il est vrai, selon l'opinion de l'éminent physiologiste Johannes Müller, que l'influence favorable des mouvements des muscles volontaires sur les muscles organiques en général, et en particulier sur le canal intestinal et l'abdomen, doit être attribuée aux lois

d'association (mouvement de coopération), il en résulte que cette influence favorable s'exercera surtout pendant les exercices des muscles abdominaux, qui correspondent si intimement avec les organes de l'abdomen. L'expérience confirme d'ailleurs cette hypothèse, et le mouvement que nous avons décrit plus haut (traction du corps en arrière) est d'un très-grand effet sur les muscles abdominaux. Il est employé depuis longtemps comme spécifique dans les affections hémorroïdales.

Erreur à éviter. Lorsque le patient se tient de manière à laisser le buste s'affaisser, se replier en quelque sorte sur lui-même, le travail des muscles abdominaux est diminué, et la liberté de la respiration empêchée. Cette faute est encore aggravée quand on ne tient pas les coudes assez en arrière. Ces deux fautes doivent être attribuées à ce que le médecin-gymnaste emploie trop de force dans la résistance.

Huitième Mouvement.

PRESSION DU PLEXUS CŒLIAQUE. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le malade doit être à demi couché, les jambes allongées entre celles du médecin-gymnaste, placé debout devant lui. Dans cette position, le médecin-gymnaste opère une pression sur le creux épigastrique, au-dessous du sternum. Cette pression se répète de cinq à huit fois.

Effet physiologique. — Par l'expérimentation qu'en a faite Johannes Müller, on sait que le mouvement péristaltique des intestins est augmenté, non-seulement à l'instant, mais pendant longtemps, par l'action excitante de l'ammoniaque sur le plexus cœliaque. Par là, on peut aussi expliquer la forte influence que la pression sur ce ganglion exerce sur les selles et la circulation dans la cavité abdominale.

Erreur à éviter. Le ganglion est assez volumineux pour qu'on puisse facilement l'atteindre, et il ne peut guère exister dans ce mouvement de faute essentielle.

Neuvième Mouvement.

PERCUSSION DU SACRUM. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le patient, placé devant deux petites colonnes fixées verticalement, à une distance de trois quarts de mètre, en saisit une de chaque main, puis, les bras allongés et les jambes tendues verticalement, il porte le corps en avant de manière à former un arc-boutant. Le médecin-gymnaste, une main appliquée sur l'estomac, frappe avec l'autre sur le sacrum.

Effet physiologique. — De tous les nerfs de la colonne vertébrale, ceux qui sortent du sacrum sont les plus superficiels, et par conséquent sont les plus faciles à

traiter par la gymnastique. Depuis longtemps, on a reconnu que la percussion de ces nerfs exerce une influence bienfaisante sur l'innervation dans les organes du bassin. Parmi les maladies contre lesquelles l'efficacité de ce mouvement est incontestable, figurent principalement les hémorroïdes.

La physiologie nous démontre que, par une stimulation mécanique ou autre, on peut resserrer les vaisseaux jusqu'à occlusion complète ; mais si cet état se prolonge, il en résulte un gonflement de la partie stimulée. De même, dans la médecine gymnastique, l'expérience a démontré que les percussions ou les pressions, doucement exercées sur un organe malade qui est congestionné, augmentent l'absorption dans cet organe, mais que, employées avec trop de force, elles produisent l'hyperémie et même la stase sanguine.

Les percussions, doucement appliquées sur le sacrum, contre les hémorroïdes, ont pour but d'exciter, par action réflexe, les vaso-moteurs dans le plexus hémorroïdal interne, ce qui entraîne peu à peu la contraction des vaisseaux veineux.

Erreur à éviter. La plus grande difficulté pour le médecin-gymnaste, dans l'exécution de ce mouvement, c'est de lui donner l'intensité convenable. Le but de ce mouvement, dans les affections hémorroïdales, est d'obtenir une accélération du cours du sang veineux dans le rectum, et ce résultat exige un mouvement doux, car un mouvement fort peut empirer le mal. Veut-

ou, au contraire, provoquer un flux hémorroïdal, il faut que la percussion soit appliquée avec plus de force.

Dixième Mouvement.

EXTENSION DU THORAX. — POSITION ET MOUVEMENT.

Le patient est debout, entre deux petites colonnes fixées verticalement; il tient le corps droit et les bras levés et étendus; il saisit de chaque main l'une des colonnes. Le médecin-gymnaste, derrière lui, les deux mains posées à plat contre son dos, le pousse en avant et, pendant ce mouvement, le patient fait une inspiration lente. Puis, lorsque le médecin-gymnaste le laisse retomber en arrière, il expire vivement l'air inspiré. Ce mouvement se répète cinq à six fois.

Effet physiologique. — Le sang est d'autant plus pur qu'il contient une plus grande proportion d'oxygène, et l'efficacité de chaque mouvement dépend essentiellement du plus ou moins d'oxygène absorbé, et c'est par ce motif que chaque traitement par la gymnastique se termine par un mouvement qu'on appelle mouvement respiratoire. Tel est celui dont nous venons de faire la description. Par ce mouvement, la cage de la poitrine s'élargit considérablement, et l'extension des côtes et de leurs interstices augmente l'activité artérielle, dans les parties extérieures de la poitrine, ce qui rend la circulation plus facile dans les poumons.

Erreur à éviter. — L'erreur consiste de la part du patient à retenir son haleine pendant le mouvement.

Nous terminerons ici notre exposé succinct du traitement des hémorroïdes par la gymnastique. Nous espérons que ce court résumé des moyens que nous employons, suffira au lecteur attentif pour le convaincre de l'efficacité de la gymnastique médicale suédoise, dans un traitement dont les préceptes sont d'ailleurs applicables à beaucoup d'autres affections chroniques, et lui donner une idée juste des principes sur lesquels repose notre méthode de guérir.

Pour rendre notre travail plus probant encore, qu'il nous soit permis de citer les points essentiels de cinq ouvrages dus à des médecins qui se sont occupés comme nous de gymnastique médicale.

Voici comment s'exprime le Dr Eulenbourg (1) :

. . . .

4. L'hyperémie veineuse produite par l'altération des vaisseaux, de même que les modifications des membranes muqueuses, surtout par suite de catarrhes chroniques, ont été constatées comme causes habituelles des dérangements chroniques de l'abdomen.

5. L'hyperémie produit le catarrhe chronique. La diminution de l'énergie contractile des membranes de l'estomac, du canal intestinal, des muscles abdominaux et des muscles respirateurs, et souvent même du cœur, produit la pléthore abdominale.

6. Quand, par une analyse attentive des phénomènes morbides, les relations pathologiques que nous venons d'in-

(1) Die Heilung der chronischen Unterleibsbeschwerden durch Schwedische Heilgymnastik.

diquer ont été constatées, la thérapie commande comme un traitement radical :

D'attaquer la pléthore abdominale par le rétablissement de l'énergie normale de contraction des muscles organiques ou volontaires.

7. *A cette indication répond supérieurement la gymnastique médicale suédoise. Les succès nombreux que l'application de cette méthode médicale a obtenus, même contre les maladies abdominales invétérées, qui avaient résisté à tout autre traitement, justifient le procédé d'une manière péremptoire.*

Basée sur la physiologie et les expériences pathologiques, la gymnastique médicale suédoise doit être mise au premier rang des moyens thérapeutiques employés contre les maladies abdominales.

Ailleurs (1), le même auteur dit encore :

. . . .

Si utiles que me parussent les enseignements contenus dans ce traité pour atteindre au but proposé, il me fallut néanmoins reconnaître que ces enseignements, tout en faisant suffisamment connaître le traitement par la gymnastique, fondé sur les principes médicaux, ne pouvaient cependant, dans l'emploi tout aussi important de la technique proprement dite, donner l'assurance nécessaire à son application.

J'avais vu assez de traitements pour savoir qu'avec les seuls principes médicaux, sans une connaissance exacte de la technique, et *vice versa*, on n'arrivait absolument à rien.

Pour se rendre maître de cette technique, il faut, comme pour toute technique, une certaine disposition et posséder *avant tout, à côté d'instructions spéciales données par une personne expérimentée*, *l'habitude et l'expérience.*

La technique est au traitement de la gymnastique médicale ce que la pharmacie est à la chimie. De même que nous devons, en ce qui concerne la pharmacie, pouvoir

(1) Die Schwedische Heilgymnastik, Versuch einer wissenschaftlischen Begründung derselben.

nous confier entièrement au savoir et à la conscience du pharmacien, de même, nous devons trouver dans le médecin traitant par la gymnastique le technologue le plus accompli et le plus capable. Lui seul connaît la raison des exercices qu'il a ordonnés. Il doit donc être capable de surveiller en tout ses aides gymnastiques. C'est pour cela que, dans l'application de la gymnastique médicale, la partie scientifique est inséparable de la partie technique, *de sorte que le médecin qui ne sera familiarisé qu'avec une de ces parties se trouvera, sans contredit, incapable d'en faire usage.*

Je crois qu'il est nécessaire de s'appesantir sur cette particularité, car dès maintenant (1858), il ne manque pas de gens incompétents qui, après un *simple* coup d'œil jeté dans tel ou tel institut, font de l'industrie sous le titre de gymnastique suédoise. Leurs erreurs alors doivent être attribuées à la faiblesse humaine *et non à la* gymnastique médicale.

Dans un troisième ouvrage (1), le Dr Eulenbourg s'exprime encore ainsi :

. . . .

Pour acquérir (la science technique), je me rendis à Stockholm, et je reçus là du directeur de l'Académie royale de gymnastique, le professeur Branting, les meilleures leçons. J'y trouvai en même temps l'occasion que je désirais de me convaincre des grands résultats de la gymnastique médicale de Ling, pour les paralysies, la danse de Saint-Guy, les maladies de la moelle épinière, les asthmes, etc. J'y pus même constater la guérison de l'épilepsie par le seul traitement de la gymnastique médicale. J'appris aussi à connaître et à apprécier l'importance de l'exécution exacte et technique spécifique active et passive des exercices des membres, inventée par Ling. Les exercices jouent le même rôle que les médicaments dans notre traitement pharmaceutique. Un exercice mal exécuté n'est pas moins préjudiciable qu'un mauvais traitement. Il existe plus de mille de ces exercices d'après Ling. Pour pouvoir faire un juste choix, il les faut tous con-

(1) Mittheilungen aus dem Gebiete der Schwedischer Heilgymnastik.

naître, comme il faut connaître la pharmacologie si l'on veut, en praticien expérimenté, savoir tirer parti des médicaments. Pour arriver à posséder complétement la technique de la doctrine de Ling, il m'aurait fallu prolonger mon séjour à Stockholm au *moins* d'un an.

Les lignes suivantes sont tirées d'un ouvrage dû à la plume du Dr Steudel (1) :

. . . .

Il faut certainement se donner beaucoup de peine pour arriver à cette manipulation des fibres, et assez d'efforts pour arriver à la bien exécuter. Mes assistants étaient obligés, pendant plusieurs semaines, de se livrer à des exercices continuels et fatigants pour acquérir l'habileté nécessaire.

Du reste, l'exécution des exercices passifs demande une dépense de force beaucoup plus grande de la part du gymnasiarque que celle de tous les autres exercices.

Enfin, nous empruntons une dernière citation à l'intéressant travail du Dr Richter (2) :

. . . .

La gymnastique suédoise est un système de développement des forces corporelles basé aussi bien sur l'anatomie que sur la physiologie; ce développement progresse méthodiquement et pour ainsi dire organiquement. Ce ne sont pas seulement des maladies orthopédiques, des personnes difformes ou mal tournées qu'on traite ici, mais les maladies les plus diverses qu'on supposerait à peine pouvoir être traitées par ce moyen curatif, savoir : des maladies du système nerveux, des vaisseaux, des poumons, de l'abdomen etc. Pour en nommer seulement quelques-unes que j'y ai vu traiter, je citerai : la paralysie et contracture des membres, les présages et les suites de l'apoplexie, l'irritation spinale, le catarrhe des poumons, la phthisie tuberculeuse, l'asthme,

(1) Pratik der Heilgymnastik.

(2) Die Schwedische nationale und medicinische Gymnastik.

l'hyperémie abdominale, les hémorroïdes, la constipation, le gonflement du foie, la goutte, le rhumatisme, les scrofules, même les maladies des parties génitales et de la vessie.

Si nous jetons maintenant, comme médecin, un coup d'œil sur le caractère de cette gymnastique suédoise, nous ne pouvons pas nous empêcher de reconnaître qu'elle est opportune au point de vue physiologique, rationnelle au point de vue thérapeutique.



Saint Denis. — Imp. Ch. Lambert, 17, rue de Paris.

TABLE DES MATIÈRES

SAINT-DENIS — IMP. CH. LAMBERT, 17, RUE DE PARIS.